

ほけんだより

だい 11 号
第11号

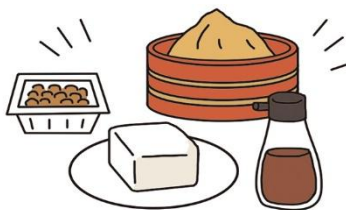
2月3日は節分



豆腐や納豆などの食べ物、味噌や醤油といった調味料も大豆からつくられています。ふだんの食事でもしっかりとっていきましょう。

最近では「恵方巻」も広まっていますが、節分といえばやはり豆まき。豆を自分の年の数だけ（または1つ多めに）食べると身体が丈夫になり、風邪をひかないといわれています。実際に、豆まきでよく使われる大豆はたんぱく質のほか、食物繊維やカルシウム、鉄分、ビタミンなどもとれる、素晴らしい食品です。大豆を食べると身体にいいことから、こうした言い伝えができたのかもしれませんが。

そのまま食べるだけでなく、豆腐や納豆などの食べ物、味噌



ぐっすり眠るために…

最近ぐっすり眠れていますか？よい睡眠は、次の日の活動にも影響します。そのために、次のことに注意しましょう。

- ・シャワーではなく、お風呂にゆっくりつかる。
- ・夜ご飯は寝る3時間前までに食べる。
- ・スマホやゲームは早めに切り上げ、電源を切る。
- ・コーヒーなどのカフェイン飲料は夕方以降控える。
- ・電気を消しカーテンを閉め、部屋を暗くして寝る。



アレルギーの話



2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して、からだの免疫（ばい菌やウイルスなどの異物からからだを守ろうとする仕組み）が働きすぎて引き起こされるものです。このアレルギーを起こしやすくする体内の物質を「IgE抗体」というのですが、これを発見したのは石坂公成博士・石坂照子博士の日本人夫婦です。この発見は、アレルギー研究が大きく進むきっかけになりました。

昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあるといわれています。アレルギーが関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。

鼻水やくしゃみが止まらないなど「この症状はアレルギーかな？」と気になったときは、病院で検査を受けてみましょう。

